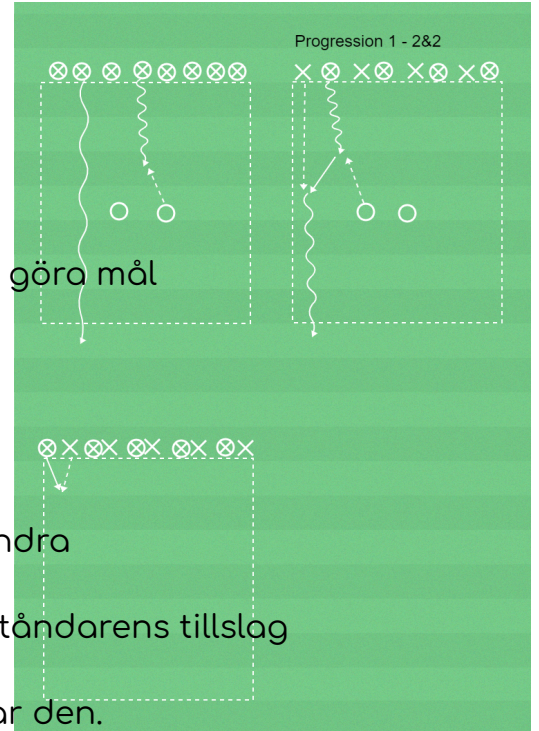


# Träningspass 3 - Driva, vända - Pressa

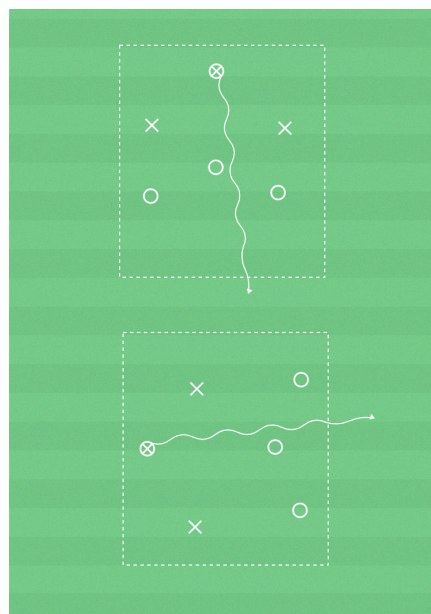
Uppvärmning - Vem är rädd för Zlatan - Med boll  
(tid: max 10 min)

- Vad?
  - Speluppbyggnad
- Varför?
  - Anfallsspel:
    - Ta bollen framåt för att kunna göra mål
  - Försvarsspel:
    - Ta bollen för att kunna anfall
- Hur?
  - Anfallsspel:
    - Driv mot fria ytor
    - Tempoväxla och riktningsförändra
  - Försvarsspel:
    - Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag
  - Omställning:
    - Ta tillbaka bollen om du tappar den.
    - Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.
- Organisation:
  - 2 grupper
  - Spelyta halva fotbollsplanen
  - Bollar och västar
- Anvisningar:
  - Uppgiften för anfallsspelarna är att ta bollen från den ena kortsidan till den andra.
  - 1-2 spelare är försvarare och har som uppgift att bryta och driva bollen över andra kortsidan.
  - Bollen är i spel tills den passerat någon kortsidan.
  - Progression 1:
    - 1-2 försvarare
    - 2 spelare/boll
    - 2 spelare ska tillsammans ta bollen över motsatt kortsida, möjlighet att passa när man blir pressad.
  - Progression 2:
    - Spelarna kastar och rullar bollen till varandra över planen.
    - Det är INTE tillåtet att springa med bollen.



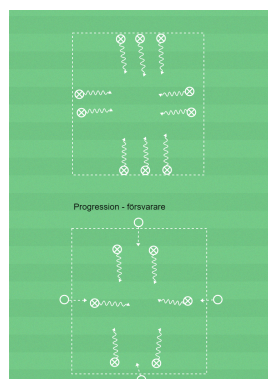
# Spelövning 1 - Driva över linje (Tid: max 10 min)

- Vad?
  - Speluppbyggnad
- Varför?
  - Anfallsspel:
    - För att kunna skapa målchanser
  - Försvarsspel:
    - För att kunna erövra bollen
- Hur?
  - Anfallsspel:
    - Driv mot fria ytor
    - Riktningsförändra och vända
    - Tempoväxla
  - Försvarsspel:
    - Pressa
    - Bryt mellan motståndarens tillslag
  - Omställning:
    - Ta tillbaka bollen om du tappar den.
    - Driva bort från motståndaren när du erövrat bollen.
- Organisation:
  - 3-4 spelare/grupp
  - Spelplan 20x15 meter
  - Bollar och västar
- Anvisningar:
  - Spel 3 mot 3 alternativt 4 mot 4
  - Mål genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje
  - Progression:
    - Anfall istället mot spelplanens längre linjer.
    - Gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningsförändringar.



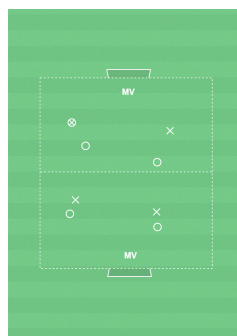
# Färdighetsövning 1 - 4 hörn med försvarare (Tid: max 10 min)

- Vad?
  - Speluppbyggnad
- Varför?
  - Anfallsspel:
    - För att kunna skapa målchanser
  - Försvarsspel:
    - För att kunna erövra bollen
- Hur?
  - Anfallsspel:
    - Driv mot fria ytor
    - Riktningförändra och vända
    - Tempoväxla
  - Försvarsspel:
    - Pressa
    - Bryt mellan motståndarens tillslag
  - Omställning:
    - Ta tillbaka bollen om du tappar den.
    - Driv bort från motståndaren när du erövrat bollen.
- Organisation:
  - 4-5 barn/grupp med varsin boll
  - Spelyta ca 20x30 meter
  - Bollar och västar
- Anvisningar:
  - 1 grupp på varje linje
  - Uppgiften är att driva bollen fram mot motsatt sida utan att krocka med övriga spelare.
  - Progression:
    - 1 försvarare bakom varje linje.
    - Spelarna i mitten driver fortfarande bollen mot motsatt sida utan att krocka med övriga spelare.
    - När tränare ropar "PRESSA" springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ut ur ytan i valfri riktning.
    - Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan.



## Spelövning 2 - Smålagsspel - Driva, vända - Pressa (Tid: ca 10-15 minuter)

- Vad?
  - Speluppbyggnad
- Varför?
  - För att träna anfalls och försvarsspel så matchlikt som möjligt
- Hur?
  - Anfallsspel:
    - Driv mot fria ytor
    - Riktningförändra och vända
    - Tempoväxla
  - Försvarsspel:
    - Pressa
    - Bryt mellan motståndarens tillslag
  - Omställning:
    - Ta tillbaka bollen om du tappar den.
    - Ta bort bollen från motståndarna när du erövrat bollen.
  - Målvakter:
    - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
    - Spelbarhet
    - Rulla/Kasta till fria medspelare.
- Organisation:
  - 4 lag med 4-5 spelare/lag
  - Spelplan ca 30 x 15-20 meter med 2 mål
  - Bollar och västar
- Anvisningar:
  - Spel 4 mot 4 med målvakter alternativt Spel 4 mot 4 utan målvakter
  - Regler enligt regelboken 5 mot 5
  - Byt målvakt efter ca 2-3 minuter.
  - Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Detta ökar fotbollsaktionerna med boll per spelare.



## Lek koordination - Stafett - Springa och driva (Tid: ? minuter)

- Vad?
  - Lek
- Varför?
  - Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.
- Hur?
  - Utan boll:
    - Starta med korta steg och öka successivt steglängden.
    - Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.
  - Med boll:
    - Driv med vristen eller utsidan av foten.
    - Titta upp mellan tillslagen.
- Organisation:
  - 2 lag
  - Spelyta ca 15x15 meter
  - Bollar
- Anvisningar:
  - Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt.
  - Spelarna står i ett led, den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över.
  - När alla genomfört övningen har laget klarat uppgiften som sker på tid.
  - Vid andra försöket gäller det att slå den egna tid från föregående försök.
  - Progression:
    - Med boll, samma som ovan.

